

Εισαγωγή στην επίγνωση του σώματος για οικογένειες

Το σώμα μας μπορεί να μας πει πώς αισθανόμαστε με σήματα όπως οι τεταμένοι μύες ή οι αλλαγές στην αναπνοή. Μερικές φορές αυτά τα σήματα αντιπροσωπεύουν συναισθήματα. Για παράδειγμα, αισθάνεστε ταχυκαρδία όταν είστε νευρικοί. Μπορούμε να μάθουμε να δίνουμε προσοχή σε αυτά τα σήματα. Αυτό ονομάζεται «επίγνωση του σώματος».

Μπορείτε να βοηθήσετε το παιδί σας να βελτιώσει την επίγνωση του σώματός του. Αυτό μπορεί να τα βοηθήσει να διαχειριστούν έντονα συναισθήματα και να επικεντρωθούν στη μάθηση.

Τί είναι οι δραστηριότητες επίγνωσης του σώματος;

Οι δραστηριότητες περιλαμβάνουν την απαλή κίνηση μερών του σώματός σας, όπως τα χέρια και τα πόδια σας, ενώ δίνετε προσοχή στο τέντωμα.

- Παίρνουν 1-2 λεπτά για να ολοκληρωθούν.
- Για να δείτε ένα όφελος, θα πρέπει να επαναλαμβάνονται κάθε μέρα.

Ποια είναι τα οφέλη;

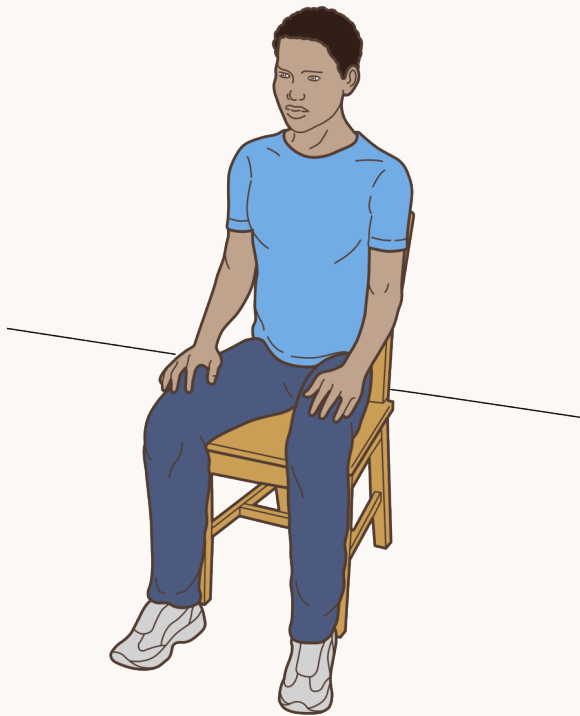
Οι δραστηριότητες μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά και τους νέους να:

- διαχειριστούν τα συναισθήματα και τα αισθήματά τους,
- να είναι ήρεμοι και να συγκεντρωθούν στη μάθηση,
- να έχουν θετική ευημερία και
- να βελτιώσουν τις ακαδημαϊκές τους επιδόσεις.

Αισθανθείτε τους μύες στα χέρια σας

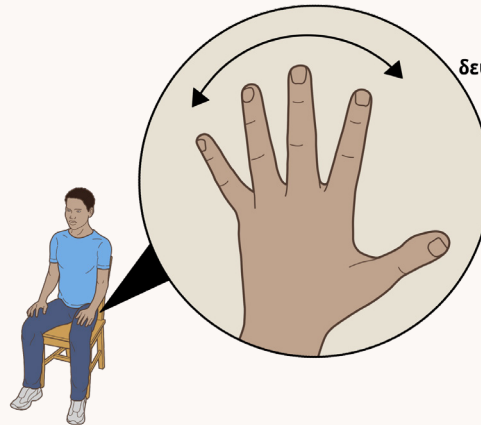
1ο βήμα

Καθίστε κάτω, ακουμπήστε τα χέρια σας πάνω στους μηρούς σας.



2ο βήμα

Τώρα τεντώστε τα δάχτυλά σας όσο πιο μακριά γίνεται και κρατήστε τα τεντωμένα έτσι για 30 δευτερόλεπτα. Στη συνέχεια, φέρτε τα πίσω, ώστε να χαλαρώσουν ξανά.



Πού θα μπορούσατε να νιώσετε μια διαφορά στο σώμα σας όταν τα χέρια σας ήταν τεντωμένα και όταν τα χέρια σας ήταν χαλαρά; Δείξτε, δείξτε το σημείο ή πείτε πού αισθανθήκατε κάτι.

3ο βήμα

Τώρα επιλέξτε ένα από τα μέρη του χεριού που εντοπίσατε και επαναλάβετε τα βήματα 1. και 2. εστιάζοντας σε αυτό το μέρος του χεριού σας.



Επισκεφθείτε το [Student Wellbeing Hub](#) για περισσότερες πληροφορίες, βίντεο δραστηριοτήτων και ακαδημαϊκές αναφορές.